

BEBIDA DEPORTIVA

¿QUÉ ES?

Es una bebida diseñada para consumirse durante o después de hacer ejercicio físico con el objetivo de reponer líquido, sales y energía.



Aporta agua para mantener el equilibrio hídrico.



Proporciona electrolitos para restaurar el balance de sales minerales.



Contiene carbohidratos de fácil absorción como fuente de energía rápida.

BENEFICIOS



Previene alteraciones fisiológicas como la deshidratación o los desequilibrios electrolíticos.



Sustrato energético para el músculo.



Optimiza el rendimiento y la recuperación deportiva.

AGUA Y ELECTROLITOS



Durante el ejercicio, gran parte de la energía generada para la contracción muscular se libera en forma de calor, el cual se disipa principalmente a través de la sudoración, lo que conlleva la pérdida de agua y electrolitos. En condiciones extremas de calor y humedad, un deportista entrenado puede llegar a perder más de tres litros de líquido por hora.



Consumir solo agua tras la sudoración puede reducir los niveles de sodio (Na+) y la osmolalidad plasmática, lo que podría disminuir el estímulo de la sed y aumentar la diuresis, elevando el riesgo de hiponatremia. La cantidad de orina eliminada después del ejercicio está inversamente relacionada con la cantidad de sodio que ingiera.



El potasio (K+) intracelular se pierde durante la contracción muscular, lo que incrementa su concentración plasmática. Después del ejercicio, la concentración en los músculos se restablece y los niveles plasmáticos de este ión regresan a sus valores normales.

El potasio participa en la rehidratación, ya que, ayuda a optimizar la retención de agua.

HIDRATOS DE CARBONO

La concentración de glucógeno en el hígado y los músculos es un factor determinante en la capacidad de mantener esfuerzos prolongados durante la actividad física. Por ello, es esencial preservar estas reservas a través de un suministro exógeno. Se demostró que la ingesta de carbohidratos durante el ejercicio es más eficaz que el consumo de agua sola, ya que, al incorporar hidratos de carbono a una solución, se reduce la oxidación de glucosa en el hígado hasta un 30%, lo que mejora el rendimiento físico del deportista.

Este aporte de carbohidratos, a través de una bebida deportiva, debe ajustarse según diversos factores, entre ellos:

- ✓ **Capacidad de utilización de glucosa:** Máximo de 60g/h.
- ✓ **Vaciamiento gástrico y absorción intestinal:** Determinan la eficacia de la asimilación de la bebida.
- ✓ **Tipo de carbohidrato:** La combinación de carbohidratos con distintos mecanismos de absorción es más eficaz que aquellas bebidas formuladas solo con glucosa.
 - **Glucosa:** se transporta activamente con ayuda del sodio (Na+).
 - **Fructosa:** se absorbe por difusión facilitada.

Los carbohidratos consumidos durante el ejercicio favorecen el rendimiento mediante varios mecanismos:

- ✓ **Reposición de glucógeno:** Su ingestión contribuye a la reposición de las reservas de glucógeno, lo que retrasa la fatiga y favorece el rendimiento en esfuerzos prolongados.
- ✓ **Mantenimiento de la glucosa sanguínea:** La ingesta de carbohidratos mantiene niveles estables de glucosa en sangre, evitando episodios de hipoglucemia, particularmente en ejercicios de larga duración.
- ✓ **Impacto en el sistema nervioso central (SNC):** La detección de carbohidratos por los receptores orales genera una respuesta en el cerebro que disminuye la percepción del esfuerzo y mejora la regulación del ritmo.

PAUTAS PARA LA INGESTA DE CARBOHIDRATOS DURANTE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA		
TIPOS DE DEPORTE/EJERCICIO	DURACIÓN	CONSUMO DE CARBOHIDRATOS
Ejercicio sostenido de alta intensidad	45-75 minutos	Pequeñas cantidades
Ejercicio de resistencia incluidos deportes de "paradas y arranques"	1-2,5 hs	30-60 g/h
Eventos de ultraresistencia	2,5-3 hs	Hasta 90 g/h

PAUTAS PARA LA HIDRATACIÓN: MANEJO DE LA BEBIDA PARA EL DEPORTISTA

MOMENTO DE CONSUMO	TIEMPO	CANTIDAD DE LÍQUIDO
Previo	4 hs antes	5 a 7 ml/kg
Durante	Cada 15-20 minutos	150-200 ml (6-8 ml/kg/h)
Posterior	Hasta 6 hs posterior a la finalización de la actividad	150 % de la pérdida de peso

CARBO ENERGY

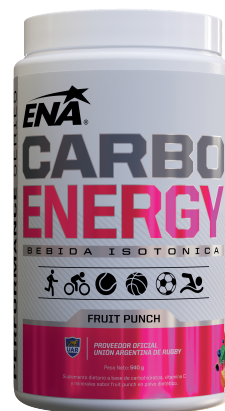
CARBO ENERGY es una bebida isotónica, en polvo, que puede consumirse reconstituida con agua. Aporta carbohidratos y electrolitos que optimizan la hidratación.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: aprox. 27,3 g (1 scoop al ras)		
	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor Energético	100 Kcal = 418 KJ	5
Carbohidratos, de los cuales	25 g	8
Azúcares totales	18 g	-
Azúcares añadidos	18 g	-
Proteínas	0 g	0
Grasas Totales	0 g	0
Grasas Saturadas	0 g	0
Grasas Trans	0 g	-
Fibra Alimentaria	0 g	0
Sodio	218 mg	9
Vitamina C	19 mg	42
Magnesio	70 mg	27 (19-65 años) 30 (> 65 años)
Cloruro	148 mg	-
Potasio	74 mg	-

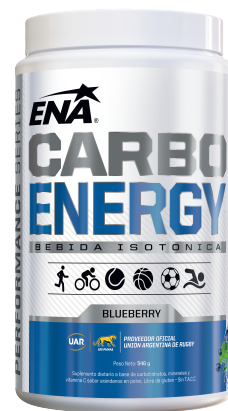
*% Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

INGREDIENTES:

Glucosa, maltodextrina, fructosa, magnesio sulfato, citrato de sodio, cloruro de potasio, cloruro de sodio, vitamina C, ácido cítrico anhidro (ACI), aromatizantes, azul brillante (COL). PUEDE CONTENER DERIVADOS DE LECHE Y SOJA.



SABOR: FRUIT PUNCH
FORMATO: 540 G.
RENDIMIENTO: 8 LTS.



SABOR: BLUEBERRY
FORMATO: 546 G.
RENDIMIENTO: 8 LTS.

Material exclusivo para profesionales de la salud.



PROVEEDOR OFICIAL
UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY



Suplemento dietario GRUPO A avalado por AIS (Instituto Australiano del Deporte).

Referencias Bibliográficas

1. Australian Sports Commission, jurisdiction=Commonwealth of Australia. Group A. 2021 [cited 2025 Jan 13]; Available from: https://www.ais.gov.au/nutrition/supplements/group_a
2. College Of Sports Medicine Sawka A, Burke MN, Eichner LM, Maughan ER, Montain RJ, Stachenfeld SJ. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. Med Sci Sports Exerc. 2007;39(2):377-90.
3. Document of Consensus of the Spanish Federation of Sports Medicine Nieves Palacios Gil-Antuñano, Pedro Manonelles Marqueta. 2008.
4. Nutritional supplements for athletes. Ergogenic aids in sport, Consensus document of the Spanish Society of Sports Medicine. 2019.